OL/2016/86-T-I, II (NEW)

නව නිර්දේශය/புதிய பாடத்திட்டம்/New Syllabus

NEW

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86	T	I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2016 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2016 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2016

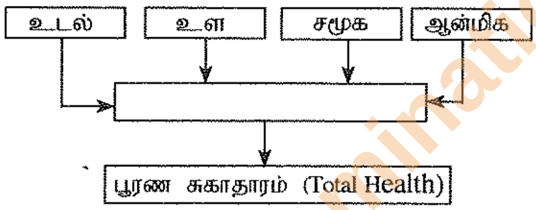
සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I

கவனிக்க:
(i) **எல்லா வினாக்களுக்கும் விடை எழுதுக.**
(ii) **1** தொடக்கம் **40** வரையுள்ள வினாக்கள் ஒவ்வொன்றிலும் (1), (2), (3), (4) என இலக்கமிடப்பட்ட விடைகளில் **சரியான அல்லது மிகப் பொருத்தமான** விடையைத் தெரிவுசெய்க.
(iii) **உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள விடைத்தாளில் ஒவ்வொரு வினாவுக்கும் உரிய வட்டங்களில் உமது விடையின் இலக்கத்தை ஒத்த வட்டத்தினுள்ளே புள்ளடியை (×) இடுக.**
(iv) அவ்விடைத்தாளின் பிற்பக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ள மற்றைய அறிவுறுத்தல்களையும் கவனமாக வாசித்து, அவற்றைப் பின்பற்றுக.

1.



மேலேயுள்ள குறிப்பின் வெற்றுக்கூட்டினுள் இடுவதற்குப் பொருத்தமான சொல்/சொற்கள்
(1) நோயற்ற தன்மை (2) சீரான போசணை
(3) நல்வாழ்வு (4) போதிய நித்திரை

2. ராஜா, இரவில் கண்பார்வை தெரியவில்லையெனக் கூறுகிறார். அவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய் நிலைமையாக அமையத்தக்கது,
(1) புரத கலோரி மந்தபோசணை.
(2) அயடீன் குறைபாடு.
(3) விற்றமின் A குறைபாடு.
(4) இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு.

3. புரத சக்தி மந்த போசணையினால் அவதியுறும் வெஸ்மி,
(1) உயரத்துக்கு ஏற்ற நிறையைக் கொண்டிரார்.
(2) குரல்வளையென்பு வெளிநோக்கித் தள்ளப்பட்டிருக்கும்.
(3) கண்பார்வைக் குறைபாட்டைக் கொண்டிருப்பார்.
(4) சிறுநீர் கழிக்கும் தடவைகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாகும்.

4. எனது அம்மா கீரை வகைகளைத் தயார்செய்யும்போது தேங்காய்ப்பூ, வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் ஆகியவற்றை முதலில் அவித்து பின்னர் நன்கு கழுவிய கீரைவகையைச் சேர்த்து, மிதமான சூட்டில் பச்சை நிறம் மாறாத வகையில் சிறிது நேரம் சமைப்பார். இதன்மூலமான அவரது பிரதான எதிர்பார்ப்பு,
(1) சிக்கனமாகும். (2) போசணைத் தன்மையைப் பேணுவதாகும்.
(3) உணவுக்குப் பொலிவை ஏற்படுத்தலாகும். (4) நேரத்தை மீதப்படுத்தலாகும்.

5. பின்வரும் உணவுகளில் குறைந்த போசணைப் பெறுமானத்தைக் கொண்டது,
(1) சாம்பார் (2) பழச்சலாது
(3) ஹத்மாலு (4) சோஸ் சேர்க்கப்பட்டு சமைக்கப்பட்ட சொசேஜஸ்

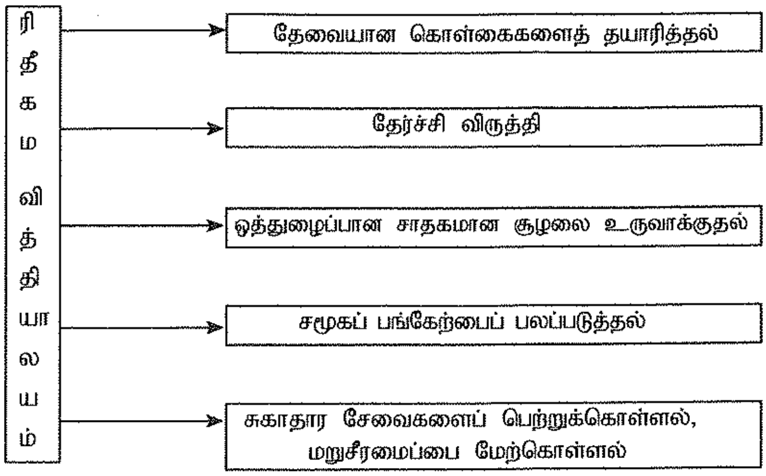
6. றிஸ்மி, நாதன் ஆகியோர் சுமையொன்றைத் தூக்கும் விதம் முறையே *A*, *B* ஆகிய உருக்களில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இதிலிருந்து நாம் கூறத்தக்கது,
(1) றிஸ்மி, நாதன் ஆகிய இருவரும் சரியாக சுமையைத் தூக்குகின்றனர்.
(2) றிஸ்மி, நாதன் ஆகிய இருவரும் பிழையாக சுமையைத் தூக்குகின்றனர்.
(3) நாதன் சுமையைத் தூக்கும் விதம் சரியானது.
(4) றிஸ்மி சுமையைத் தூக்கும் விதம் சரியானது.



A *B*

[பக். 2 ஐப் பார்க்க

7.



ரிதீகம வித்தியாலய அதிபர், பாடசாலை மேம்பாட்டுக்கென மேற்கொண்ட வேலைத்திட்டங்கள் சில, மேற்படி குறிப்பில் காட்டப்பட்டுள்ளன. இதற்கமைய அவரது முயற்சியாக அமைவது, அந்தப் பாடசாலையை
(1) சுகாதார மேம்பாடு கொண்ட பாடசாலையாக மாற்றுதலாகும்.
(2) சுகாதார ரீதியான பாடசாலையாக மாற்றுதலாகும்.
(3) பிரபல்யமான பாடசாலையாக மாற்றுதலாகும்.
(4) பிள்ளைகள் விரும்பும் பாடசாலையாக மாற்றுதலாகும்.

8. ஈவா என்பவள் கட்டிளமைப் பருவத்தவள் ஆவாள். ராமாவுக்கு 20 வயது. ஹக்கீம் இளைஞராவார். மேரி வயதுவந்த பெண்ணாவாள். பியதாச சிரேஷ்ட பிரசையாவார். இவர்களுள் அதிக இரும்புச்சத்துத் தேவையைக் கொண்டவர்/கொண்டோர்
(1) ராமாவும் பியதாசவும் (2) ஈவாவும் மேரியும்
(3) ஹக்கீம் (4) ஈவா

9. அவரது உடல் நலிவானது. தனிமை, அனாதரவான நிலை ஆகியவற்றைக் கடுமையாக உணர்கிறார். அவற்றிலிருந்து விலகியிருக்க, சமய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகிறார். பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளின் அன்பு, கருணை ஆகியவற்றை எதிர்பார்க்கும் அவர், பிறர் ஏற்றுக்கொள்வதை அதிகம் விரும்புகிறார். இவ்வாறானோரைப் பேணுவது அனைவரதும் பொறுப்பாகும். இந்தத் தகவல்களின் மூலம் அனுமானிக்கத்தக்கது, அவர்
(1) கடுமையான நோயேற்பட்ட நோயாளி ஆவார்.
(2) முதுமைக் காலத்தைக் கடத்துபவர் ஆவார்.
(3) கொடூரமான பிள்ளைகளால் கைவிடப்பட்ட அப்பாவித் தந்தை ஆவார்.
(4) சமூகத்தினால் மதிக்கப்படும் நடுத்தர வயது நபராவார்.

10. உயிருள்ள கலங்களில் மட்டும் உயிர்வாழத்தக்க வைரசுவான நான், உங்களது உடலினுட் புகுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால் உங்களது நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி முறைமையை அழிக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளேன். நான் ஒரு
(1) டெங்கு வைரசு ஆவேன். (2) HIV வைரசு ஆவேன்.
(3) ஹேர்பிஸ் வைரசு (Herpes Virus) ஆவேன். (4) மனித பபிலோமா வைரசு (Human Papiloma Virus) ஆவேன்.

11. HIV தொற்றுக்கொண்ட ரவி, ஜோனுடன் ஒரே வகுப்பில் கல்வி கற்கிறார். ஒன்றாக விளையாடுகிறார். ஒரே போத்தலில் நீர் அருந்துகிறார். ஒரே கழிப்பகத்தைப் பயன்படுத்துகிறார். இவ்வாறான நிலைமையின் கீழ், ஜோன்
(1) கட்டாயம் HIV தொற்றுதலுக்கு உட்படுவார்.
(2) கட்டாயம் HIV தொற்றுதலுக்கு உட்படமாட்டார்.
(3) HIV தொற்றுதலுக்கு உட்படலாம்.
(4) தொற்றுதல் ஏற்படுமா இல்லையா என எதுவும் கூற இயலாது.

12. நீங்கள் உட்கொண்ட உணவு இரைப்பை, சிறுகுடல் ஆகியவற்றில் சமிபாடடைந்து போசணைப் பதார்த்தங்கள் அகத்துறிஞ்சப்பட்ட பின்னர், சுருட்குடலிலிருந்து என்னிடம் திரவ நிலையிலேயே வரும். சுற்றுச்சுருங்கல் அசைவு மூலமாக இந்த உணவுக் கூறுகள் என்னுள்ளே பயணிக்கும்போது அதிலுள்ள நீர், உப்புகள் ஆகியனவற்றை அகத்துறிஞ்சுவது எனது தொழிலாகும். நான்,
(1) முன்சிறுகுடல் (Duodenum) (2) சிறுகுடல் (Small Intestine)
(3) பெருங்குடல் (Large Intestine) (4) நேர்குடல் (Rectum)

13. எமது கிரிக்கெட் குழுவிலுள்ள அஞ்சலோ வேகமாகப் பந்தை வீசுகிறார் (Balling). மகேல மட்டையால் பந்தை அடிக்கிறார் (Batting). டில்சான் பந்தைப் பிடிக்கிறார் (Catching). குமார் விக்கற்றுகளைக் காக்கிறார் (Wicket keeping). மேற்படி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும்போது, தோள்மூட்டு பந்துக்கிண்ண மூட்டாகத் (Ball + Socket Joint) தொழிற்படுவது,
(1) மகேலவிலாகும். (2) டில்சானிலாகும். (3) அஞ்சலோவிலாகும். (4) குமாரிலாகும்.

14. நான்கு மாணவரது உடற்றிணிவுக் குறிகாட்டிகள் (BMI - Body Mass Index) வருமாறு:
A - 17 B - 21 C - 25 D - 30
இவர்களுள் நீரிழிவு, கொலஸ்திரோலின் அளவு அதிகரித்தல், மாரடைப்பு ஆகிய நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான அதிக வாய்ப்பைக் கொண்டோர்
(1) A யும் C யும் (2) B யும் C யும்
(3) B யும் D யும் (4) C யும் D யும்

[பக். 3 ஐப் பார்க்க

15. உடற் கட்டமைப்புப் (Body Composition) பற்றி A, B, C ஆகிய மாணவர்கள் மூவர் தெரிவித்த கருத்துகள் சில வருமாறு:

A – உடற் கட்டமைப்பு எனப்படுவது நபரொருவரது உடலை உருவாக்கிய நீர், புரதம், கனியுப்பு, கொழுப்பு ஆகியவற்றின் சேர்க்கையாகும்.

B – உடற் கட்டமைப்பின் நன்னிலைக்கு சமனிலை உணவை உட்கொள்ளல், குறைந்தது 30 நிமிடங்களேனும் காற்றுக்குரிய அப்பியாசங்களில் ஈடுபடல், போதைப்பொருள் மற்றும் மது ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தாதிருத்தல் போன்றன மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

C – சுகாதார ரீதியான உடற்றகைமையைப் (Health related physical fitness) பேணுவதற்கு உடற் கட்டமைப்பைச் சிறப்பாகப் பேணுவது முக்கியமாகும்.

இந்தக் கருத்துகளில்,

(1) A யின் கருத்து சரியானதாக அமைவதுடன் B யின் கருத்து பிழையானது.
(2) B யின் கருத்து பிழையானதாக அமைவதுடன் C யின் கருத்து சரியானது.
(3) C யின் கருத்து பிழையானதாக அமைவதுடன் B யின் கருத்து சரியானது.
(4) A, B, C ஆகியோரின் கருத்துகள் சரியானவை.

16. வழமைபோன்று சனிக்கிழமை காலை நடந்து சென்ற நான் கண்ட காட்சிகளே இவையாகும்.
சிலர் விரைவாக நடக்கின்றனர். சிலர் மெதுவாக ஓடுகின்றனர். வேறு சிலர் தமது வீட்டுத்தோட்டத்தில் வேலையில் ஈடுபடுகின்றனர். இந்தச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அதிகளவில் நடைபெறுவது, அவர்களின்

(1) இதயம்சார் தாங்கு தன்மை விருத்தியடைதலாகும்.
(2) தசைசார் தாங்கு தன்மை விருத்தியடைதலாகும்.
(3) தசைவலு விருத்தியடைதலாகும்.
(4) நெகிழ்ச்சி விருத்தியடைதலாகும்.

17. வீதி விபத்துகளைத் தடுப்பதற்கென மேற்கொள்ளப்பட்ட கலந்துரையாடலில் தெரிவிக்கப்பட்ட ஆலோசனைகள் சில வருமாறு:

P – சாரதிகள், பாதசாரிகள் ஆகியோர் அறிவுறுத்தப்பட வேண்டும்.

Q – சாரதிகளுக்கு அறிவுறுத்துவதுடன் வாகனங்களிலுள்ள குறைபாடுகளை சீர்செய்ய நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும்.

R – வீதிகளிலுள்ள குறைபாடுகள் மற்றும் வாகனங்களிலுள்ள குறைபாடுகள் ஆகியவற்றை நீக்க நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும்.

S – சாரதிகள், பாதசாரிகள் ஆகியோரை அறிவுறுத்தி வீதியிலுள்ள குறைபாடுகள் மற்றும் வாகனங்களிலுள்ள குறைபாடுகள் ஆகியவற்றை நீக்க நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டும்.

இவற்றுள் மிகப் பொருத்தமான கருத்தாக அமைவது,

(1) P (2) Q (3) R (4) S

18. கையில் எரிகாயம் ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு, முதலுதவி அளிக்கும்போது கைக்கொள்ளப்பட்ட நடைமுறைகள் சில வருமாறு:

a – இயன்ற விரைவில் எரிகாயம் ஏற்பட்ட இடத்தினை வலி அற்றுப்போகும் வரை ஓடும் நீரில் பிடித்தல்
b – எரிகாயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் ஒட்டியுள்ளவற்றை அகற்றுதல்
c – வீக்கம் ஏற்பட முன்னர் கைகளிலுள்ள அணிகலன்களைக் கழற்றுதல்
d – எரிகாயம் ஏற்பட்ட பகுதியை சுத்தமான பந்தனத்தினால் மூடிவிடல்
e – எரிகாயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் பருத்திப் பஞ்சு வைத்து பிளாஸ்ரரினால் ஒட்டிவிடல்
f – இயன்ற விரைவில் வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல்

மேலே தரப்பட்ட நடைமுறைகளில் **செய்யக்கூடாதன** அடங்கிய விடையைத் தெரிவுசெய்க.

(1) b, e (2) a, b, f (3) b, c, d (4) a, c, d, f

● பின்வரும் M, N, O, P ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை வாசித்து விளங்கி, இல. **19, 20** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

M – [தியானம் செய்தல், விளையாட்டில் ஈடுபடல், யோகாசனப் பயிற்சி செய்தல்
உள நெருக்கிடை ஏற்படல்

N – [மது, போதைப்பொருள், புகைப்பிடித்தல் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல்
ஆரோக்கியமான வாழ்வினைக் கழிக்க வாய்ப்பு ஏற்படல்

O – [சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புகள் விருத்தியடைதல்
உளச் சமூக ஆரோக்கியம் ஏற்படல்

P – [நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்திலிருந்தவாறு தொலைக்காட்சி பார்த்தல் மற்றும் கணினி விளையாட்டில் ஈடுபடல்
சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதற்கான வாய்ப்பு ஏற்படல்

19. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு,** இரண்டாவதன் **குறைவில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகளாக அமைவன,

(1) M, O (2) M, P (3) N, O (4) O, P

20. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு,** இரண்டாவதன் **அதிகரிப்பில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகளாக அமைவன,

(1) M, N (2) M, O (3) N, P (4) N, O

21. பாடசாலை மாணவர்களது விளையாட்டுத் திறன்களை மதிப்பிடவென, வருடந்தோறும் நடாத்தப்படும் வேலைத்திட்டம் எது ?

(1) இல்லங்களுக்கிடையிலான விளையாட்டுப் போட்டி
(2) விளையாட்டு வர்ண அளிப்பு விழா
(3) உடனல விருத்தி நிகழ்ச்சித் திட்டம்
(4) விளையாட்டு/உடற்கல்வி தினம்

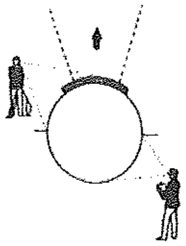
[பக். 4 ஐப் பார்க்க

22. நதீ என்பவள் செஸ் விளையாட்டை மேற்கொள்கிறாள். நிப்கா தாம் விளையாட்டை மேற்கொள்கிறாள். அமா எல்லே அடிக்கிறாள். இவர்களில் அதிகளவில் உளத்தகைமை விருத்திக்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் விளையாட்டில் ஈடுபடுவோர்,

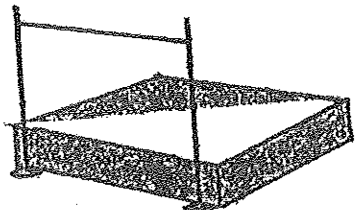
(1) நதீயும் அமாவுமாகும். (2) அமாவும் நிப்காவுமாகும்.
(3) நதீயும் நிப்காவுமாகும். (4) நதீ, அமா, நிப்கா ஆகிய மூவருமாகும்.

23. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள அலுவலர்கள் இருவரும் தயாராவது,

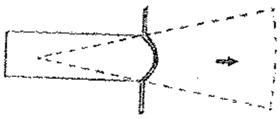
(1) பரிதிவட்டம் எறியும் நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்காகும்.
(2) ஈட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்காகும்.
(3) குண்டுபோடுதல் நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்காகும்.
(4) சம்மட்டியெறிதல் நிகழ்ச்சியை நடாத்துவதற்காகும்.



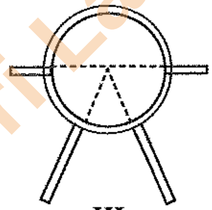
● மூன்று மைதானங்களின் பருமட்டான வரிப்படங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. மூன்று அளவு நாடாக்கள், பரிதிவட்டங்கள், ஈட்டி ஆகியன உமக்குத் தரப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் உதவியுடன் இல. **24, 25** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.



I



II



III

24. மைதான இல. **II** இல் நடாத்தப்படவுள்ள நிகழ்ச்சிக்கென, தரப்பட்ட உபகரணங்களில் நீங்கள் அனுப்பும் உபகரணம்/உபகரணங்கள் ஆவன,

(1) பரிதிவட்டம் (Discus) ஆகும். (2) ஈட்டி (Javelin) ஆகும்.
(3) அளவு நாடாவும் (Measuring Tape) ஈட்டியுமாகும். (4) அளவு நாடாவும் பரிதிவட்டமுமாகும்.

25. குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியொன்றை நடாத்துவதற்கென அளவு நாடாவை மட்டும் அனுப்ப வேண்டியது,

(1) மைதான இல. **I** இற்காகும். (2) மைதான இல. **II** இற்காகும்.
(3) மைதான இல. **III** இற்காகும். (4) மைதான இலக்கங்கள் **I** இற்கும் **II** இற்குமாகும்.

● இல. **26, 27** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதற்கு பின்வரும் குறிப்பைப் பயன்படுத்துக.

வீரரின் இல.	பங்கேற்கும் நிகழ்ச்சிகள்
82	மரதனோட்டம், 10 000 m ஓட்டம்
67	800 m ஓட்டம்
54	400 × 4 m அஞ்சலோட்டம் (ஆரம்பிப்பு வீரர்), 400 m ஓட்டம்
33	100 m ஓட்டம், 200 m ஓட்டம், 400 m ஓட்டம்

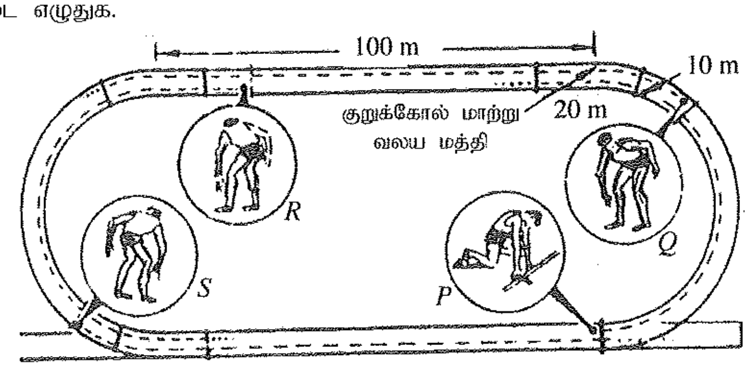
26. நிகழ்ச்சி ஆரம்பிப்பின்போது பதுங்கிப் புறப்பாட்டைப் (Crouch Start) பயன்படுத்தும் வீரரின்/வீரர்களின் இல./இலக்கங்கள்

(1) 33 (2) 54 (3) 33, 54 (4) 82, 67

27. நிகழ்ச்சி ஆரம்பிப்பின்போது நின்றநிலையிலான புறப்பாட்டை (Standing Start) மேற்கொள்பவர்/மேற்கொள்வோர்

(1) இல. 33 (2) இல. 82 (3) இல. 54, 82 (4) இல. 67, 82

● கீழே காட்டப்பட்டுள்ள 400 m நியம ஓட்டப் பாதையின் பருமட்டான வரிப்படத்தைப் பயன்படுத்தி இல. **28, 29** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.



28. மேலே தரப்பட்ட 400 m நியம ஓட்டப் பாதையில் நிற்கும் P, Q, R, S ஆகிய வீரர்கள் தயாராவது,

(1) 400 × 4 m அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்காகும். (2) 200 × 4 m அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்காகும்.
(3) 100 × 4 m அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்காகும். (4) மெட்லி அஞ்சலோட்டப் போட்டிக்காகும்.

[பக். 5 ஐப் பார்க்க

29. இந்தப் போட்டியாளர்களில் அஞ்சற் குறுங்கோலைப் பெறுதல், வழங்குதல் ஆகிய நுட்பங்கள் இரண்டுக்குமான ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளோர் எனக் கருதத்தக்கோர்,
(1) *P*, *Q* ஆகியோராவர். (2) *Q*, *R* ஆகியோராவர். (3) *R*, *S* ஆகியோராவர். (4) *S*, *P* ஆகியோராவர்.

30. உடற்கல்விப் பாடவேளைகளின்போது நாம் ஓடுதல், பாய்தல், எறிதல் ஆகியவற்றை மேற்கொள்வோம். ஏனைய பாடவேளைகளில் வகுப்பறையில் நிற்போம் அல்லது அமர்ந்திருப்போம். இதற்கமைய நாம்,
(1) விளையாட்டு மைதானத்தில் இயங்கு கொண்ணிலையிலும் வகுப்பறையில் ஏனைய பாடவேளைகளில் நிலையான கொண்ணிலையிலும் இருப்போம்.
(2) விளையாட்டு மைதானத்தில் நிலையான கொண்ணிலையிலும் வகுப்பறையில் ஏனைய பாடவேளைகளில் இயங்கு கொண்ணிலையிலும் இருப்போம்.
(3) விளையாட்டு மைதானத்திலும் வகுப்பறையில் ஏனைய பாடவேளைகளிலும் இயங்கு கொண்ணிலையில் இருப்போம்.
(4) விளையாட்டு மைதானத்திலும் வகுப்பறையில் ஏனைய பாடவேளைகளிலும் நிலையான கொண்ணிலையில் இருப்போம்.

31. ஒலிம்பிக் கொடியிலுள்ள ஒன்றோடொன்று இணைந்தவாறுள்ள ஐந்து வளையங்கள் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துவது,
(1) ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழாவில் பங்கேற்கும் சகல வீரர்களையுமாகும்.
(2) ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழாவில் நடாத்தப்படும் பிரதான ஐந்து விளையாட்டுக்களையுமாகும்.
(3) தேசிய எண்ணக்கருவிலிருந்து நீங்கலான ஐந்து பெருங் கண்டங்களையுமாகும்.
(4) உலகின் எல்லா நாடுகளினதும் கொடிகளின் நிறங்களையுமாகும்.

32. உங்களது இல்லத்திலுள்ள மிகத் திறமையான பட்மின்ரன் வீரரை/வீராங்கனையைத் தெரிவுசெய்யும் பொறுப்பு உமக்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கென நீர் பயன்படுத்தக்கூடிய போட்டித் தொடர் முறையானது,
(1) விலக்கல் நிரல் முறை (Knock-out Tournament) ஆகும்.
(2) சுழற்சி நிரல் முறை (League Tournament) ஆகும்.
(3) விலகல், சுழற்சி ஆகிய இரண்டு நிரல் முறைகளும் (Knock-out and League Tournament) ஆகும்.
(4) கலப்பு நிரல் முறை (Mix Tournament) ஆகும்.

33. உதைப்பந்தாட்டக் குழுவின் பேற்றுக் காவலன் (Goal keeper), தன்னை நோக்கி வரும் பந்துக்கு ஏற்ப கொண்ணிலையை சடுதியாக மாற்றி மிகத் திறமையாக விளையாடினார். இந்தச் செயற்பாட்டுக்கமைய, அவரிடத்தில் மிகச் சிறப்பாக விருத்தியடைந்துள்ள தகைமைக் காரணியாக அமையத்தக்கது,
(1) துரிதம் (Agility) (2) சமனிலை (Balance)
(3) கதி (Speed) (4) வலு (Power)

34. காற்றின்றிய சுவாசத்தின் (Anaerobic Respiration) மூலம் சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்பவர்,
(1) 100 m ஓட்டவீரர். (2) மரதனோட்ட வீரர்.
(3) 10 000 m ஓட்டவீரர். (4) 5 000 m ஓட்டவீரர்.

35. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ளது, ஜிம்னாஸ்ரிக் விளையாட்டின் ஒரு சந்தர்ப்பமாகும். இந்த வீரரின் சமனிலை பேணப்பட உதவுவது,
(1) ஆதாரப் பாதத்துக்கு (Supporting Base) மேலே புவியீர்ப்பு மையம் (Centre of Gravity) அமைந்திருத்தல்.
(2) ஆதாரப் பாதத்துக்கு கீழே புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்திருத்தல்.
(3) ஆதாரப் பாதத்துக்கு ஓரளவு இடப்பக்கமாக புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்திருத்தல்.
(4) ஆதாரப் பாதத்துக்கு ஓரளவு வலப்பக்கமாக புவியீர்ப்பு மையம் அமைந்திருத்தல்.



36. உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள ஜிம்னாஸ்ரிக் வீராங்கனை, தனது உடலின் முழு நிறையும் பாதத்திலுள்ள விரல்களில் தாங்கப்படுமாறு நிற்கும்போது உடல் தொழிற்படுவது,
(1) I ஆம் வகை நெம்பு போன்றாகும்.
(2) II ஆம் வகை நெம்பு போன்றாகும்.
(3) III ஆம் வகை நெம்பு போன்றாகும்.
(4) II ஆம், III ஆம் வகை நெம்புகள் போன்றாகும்.



37. நிலத்தின்மீது உருண்டோடி வரும் போடுகுண்டு, ரெனிஸ் பந்து ஆகியவற்றை நிறுத்த நான் முயன்றபோது போடுகுண்டினை விட ரெனிஸ் பந்தை இலகுவாக நிறுத்த முடியுமாயிற்று. இதற்கான காரணமாக அமைவது,
(1) போடுகுண்டினை விட ரெனிஸ் பந்தின் சடத்துவம் அதிகமாகும்.
(2) ரெனிஸ் பந்தை விட போடுகுண்டின் சடத்துவம் அதிகமாகும்.
(3) குண்டின் வேகத்தை விட ரெனிஸ் பந்தின் வேகம் குறைவாகும்.
(4) ரெனிஸ் பந்தின் வேகத்தை விட போடுகுண்டின் வேகம் குறைவாகும்.

[பக். 6 ஐப் பார்க்க

- கீழே தரப்பட்ட K, L, M, N ஆகிய நிகழ்வுச் சோடிகளை வாசித்து விளங்கி இல. **38, 39** ஆகிய வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

K – [உரியவாறு உடலை உஷ்ணப்படுத்தும் அப்பியாசங்களில் (warming up exercises) ஈடுபடல்
விளையாட்டின்போது நிகழத்தக்க தசை மற்றும் என்பு தொடர்பான சிறு விபத்துகள் ஏற்படல்

L – [அதிக தடவைகள் அமுக்கி எழுப்புதலை (Push-ups) மேற்கொள்ளல்
தசை சார்ந்த தாங்குதன்மையை விருத்தியடைதல்

M – [தசைகளினுள் இலற்றிக்கமிலம் தேங்குதல்
தசைப்பிடிப்பு ஏற்படல்

N – [உபகரணங்களை எறியும்போது காற்றின் தடையின் செல்வாக்கு ஏற்படல்
எறியும் உபகரணங்களின் பயணப் பாதையின் தூர அளவு

38. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **அதிகரிப்பில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகளாக அமைவன,
(1) K, L (2) L, M (3) K, N (4) M, N

39. முதலாவதன் **அதிகரிப்பு** இரண்டாவதன் **குறைவில்** செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிகழ்வுச் சோடிகளாக அமைவன,
(1) K, L (2) K, N (3) L, M (4) M, N

40. 2016 ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ற் மாதத்தில் பிரேசிலின் ரியோடி ஜெனிரோ நகரத்தில் விமரிசையாக நடாத்தப்பட்ட விளையாட்டு விழாவானது,
(1) உலகக் கிண்ண உதைப்பந்தாட்டப் போட்டித் தொடராகும்.
(2) உலகக் கிண்ணக் கிரிக்கெட் போட்டித் தொடராகும்.
(3) ஒலிம்பிக் விளையாட்டு விழாவாகும்.
(4) பொதுநலவாய விளையாட்டு விழாவாகும்.

* *

[பக். 7 ஐப் பார்க்க

නව නිර්දේශය/புதிய பாடத்திட்டம்/New Syllabus

NEW

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

86	T	I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2016 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2016 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2016

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் II

✻ **முதலாம்** வினா உட்பட, பகுதி **I** இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் பகுதி **II** இலிருந்து **இரண்டு** வினாக்களையும் தெரிவுசெய்து எல்லாமாக **ஐந்து** வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடை எழுதுக.

1. உமது பாடசாலையின் சுகாதாரக் கழகம், விளையாட்டுக் கழகம் ஆகியன சமூகத்தவருடன் இணைந்து தரம் 10, 11 மாணவர்களது தேர்ச்சி விருத்திக்கென, ஒரு நாள் செயலமர்வொன்றை (Workshop) ஒழுங்கு செய்தன. காலை வேளையில் வைத்தியர்களின் உதவியுடன் தொற்றுகின்ற, தொற்றுதலடையாத மற்றும் HIV/AIDS போன்ற பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் தொற்றும் விதம், தொற்றுதலைத் தவிர்க்கக்கூடிய முறைகள் ஆகியன பற்றிய கலந்துரையாடல் நடைபெற்றது. அடுத்து, முன்னணி சமையற் கலைஞர் மூலம் உள்ளூர் உணவுக் கலாசாரத்தின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தி, கலப்பு உணவுத் தயாரிப்பு, நுகர்தல், பண்டையோரால் உணவை நீண்ட காலம் பேணுவதற்கெனப் பயன்படுத்தப்பட்ட உலர்த்துதல் போன்ற முறைகளின் இன்றியமையாமை ஆகியன பற்றி விளக்கப்பட்டது.

மாலை நேரம் விளையாட்டு மற்றும் விநோதச் செயற்பாடுகளுக்கென ஒதுக்கப்பட்டது. பங்கேற்ற அனைத்து மாணவர்களும் ஐந்து குழுக்களாகப் பிரிந்து வொலிபோல், வலைப்பந்து, காற்பந்து ஆகிய விளையாட்டுகளை விலக்கல் முறைக்கமைய (Knockout Method) சிநேகபூர்வமான முறையில் நடாத்தினர். மாணவர்களே போட்டிகளை மத்தியஸ்தம் செய்தனர். பாடசாலை விளையாட்டு மைதானத்திலேயே போட்டிகள் நடைபெற்றன. இறுதியில் அனைவரும் இணைந்து பாடியும் ஆடியும் மகிழ்ந்தனர். இவ்வாறான செயலமர்வை ஒழுங்கு செய்வதனால் கட்டிளமைப் பருவத்து ஆற்றல்களை நன்னோக்கில் பயன்படுத்தவும் ஆளிடைத் தொடர்புகளின் விருத்திக்கும் உள நெருக்கிடை முகாமைத்துவத்துக்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றனவென்பது அனைவரதும் கருத்தாக அமைந்திருந்தது.

(i) இந்தச் செயலமர்வில் கட்டிளமைப் பருவத்தோரின் ஆற்றல்களை நன்னோக்கில் பயன்படுத்த முடிந்த சந்தர்ப்பங்கள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.

(ii) பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்கென, இந்தச் செயலமர்வை ஒழுங்குபடுத்தும்போது பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள உபாய முறைகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.

(iii) இந்த நிகழ்வில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பாலியல் மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் (Sexually Transmitted Diseases) தொற்றுதலடைய ஏதுவாக அமையும் காரணிகள் **இரண்டு** எழுதுக.

(iv) சமையற் கலைஞர் குறிப்பிட்டவாறு கலப்பு உணவுக்கு உதாரணமொன்றைக் குறிப்பிட்டு, கலப்புணவை உட்கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தைச் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுக.

(v) சமையற் கலைஞர் குறிப்பிட்டவாறு, நம் முன்னோர் உணவுகளை நீண்டகாலம் பேணுவதற்கெனப் பயன்படுத்திய உலர்த்தும் முறை தவிர்ந்த வேறு முறைகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக.

(vi) விளையாட்டு வகைப்படுத்தலுக்கு அமைய, மாணவர்கள் பங்கேற்ற விளையாட்டுகள் அடங்கும் விளையாட்டு வகையைப் பெயரிட்டு, அந்த வகைக்குரிய விளையாட்டுக்களின் இயல்பொன்றை எழுதுக.

(vii) நிகழ்வில் குறிப்பிட்டவாறு, ஐந்து அணிகள் பங்கேற்கும் விலக்கல் நிரல் முறையிலான போட்டிக்கான போட்டிக் குறிப்பினைத் தயாரிக்குக.

(viii) மாணவர், விலக்கல் நிரல் முறையில் போட்டித்தொடரை நடாத்துவதற்கு ஏதுவாக அமைந்ததென அனுமானிக்கத்தக்க விடயங்கள் **இரண்டை** எழுதுக.

(ix) இந்தச் செயலமர்வில் பங்கேற்பதனால் நல்ல ஆளிடைத் தொடர்புகளை விருத்தி செய்யக்கூடிய **இரண்டு** சந்தர்ப்பங்கள் குறிப்பிடுக.

(x) இந்தச் செயலமர்வு, மாணவர்களின் உள அழுத்த முகாமைத்துவத்துக்குப் (Stress Management) பங்களிப்புச் செய்யும் சந்தர்ப்பங்கள் **இரண்டை** எழுதுக.

(02 × 10 = 20 புள்ளிகள்)

[பக். 8 ஐப் பார்க்க

பகுதி I

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை தருக.

2. சைமன் என்பவர் மது அருந்துதல், புகைத்தல் ஆகியவற்றுக்கு அடிமைப்பட்டவராவர். வழமையாக அவர் பிரதான உணவு வேளையில் உடனடி உணவுகளை (Instant Foods) உண்பதுடன் காபனேற்றம் செய்யப்பட்ட (Carbonated) இனிப்புச்சுவை கொண்ட பானங்களையும் பருகுவார். மேலும், அவர் உரிய நேரத்தில் உணவை உட்கொள்வதில்லை.

   (i) போசணையியலுக்கு அமைய இவ்வாறான வாழ்க்கைக் கோலத்தைக் கைக்கொள்ளும் சைமனுக்கு ஏற்படத்தக்கதென அனுமானிக்கக்கூடிய தொற்றுதலைடயாத நோய் நிலைமைகள் **இரண்டை** எழுதுக. *(02 புள்ளிகள்)*

   (ii) நீங்கள் குறிப்பிட்ட நோய் நிலைமைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு சைமனால் கைக்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடைமுறைகள் **மூன்றைக்** குறிப்பிடுக. *(03 புள்ளிகள்)*

   (iii) (அ) போசணை தொடர்பாகக் கவனத்திற் கொண்டு சைமனின் உணவுக்கோலம் பற்றிய உமது கருத்தை விளக்குக.

   (ஆ) சைமனுக்குப் பொருத்தமான பகல் உணவு வேளையொன்றைப் பிரேரிக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

3. பத்திரிகைக் கட்டுரையொன்றிலிருந்து பெறப்பட்ட பகுதி கீழே தரப்பட்டுள்ளது. இதனடிப்படையில் கேட்கப்பட்ட வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

   “இலங்கை முழுவதும் பரவிவரும் இந்த நோய் ஈடிஸ் இஜிப்டயி, ஈடிஸ் அல்போபிக்ரஸ் ஆகிய இரண்டு நுளம்பு இனங்களால் பரப்பப்படுகிறது. இந்த நோய் உக்கிரமடையும்போது தோலின்கீழ் செந்நிற (குருதி) அடையாளங்கள் ஏற்படல் போன்ற பல்வேறு நோயறிகுறிகள் ஏற்படும். நோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு நாம் எல்லோரும் இணைந்து நடவடிக்கையெடுக்க வேண்டும்.”

   (i) மேலே உள்ள கட்டுரைப் பகுதியில் விவரிக்கப்படும் நோயைப் பெயரிட்டு, அந்த நோய்க்கு ஏதுவான நோய்க் காரணியைப் பெயரிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

   (ii) கட்டுரையில் குறிப்பிட்டவாறு இந்த நோய் உக்கிரமடையும்போது ஏற்படும் நோய் நிலைமையைப் பெயரிட்டு, இங்கு குறிப்பிடப்பட்ட நோயறிகுறி தவிர்ந்த வேறு நோயறிகுறிகள் **நான்கை** எழுதுக. *(03 புள்ளிகள்)*

   (iii) இந்த நோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு, உங்களால் மேற்கொள்ளக்கூடிய நடவடிக்கைகள் **ஐந்தைச்** சுருக்கமாக விளக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

4. பின்வரும் சவால்களை வெற்றிகொள்ள நீங்கள் செயற்படும் விதத்தைச் சுருக்கமாக எழுதுக.

   (i) உங்களது வகுப்பு நண்பன்/நண்பி HIV தொற்றுக்குள்ளானவர் எனத் தெரியவந்தால் நீங்கள் செயற்படும் விதம்

   (ii) உங்களது சகோதரன்/நண்பன் எப்போதும் வாகனத்தை ஓட்டும்போது அதை வேகமாக ஓட்டுவதைக் காணுதல்

   (iii) பஸ் நிலையத்தில், மகன் தன்னைக் கைவிட்டுச் சென்றுவிட்டதாக துணிப்பொட்டலத்துடன் கண்ணீர் சிந்தியவாறு நிற்கும் வயோதிப மாது ஒருவரை நீர் காணுதல்

   (iv) நீங்கள், வீட்டில் தொலைக்காட்சியைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது உங்களது சகோதரன் செல்லிடத் தொலைபேசியைப் பயன்படுத்துகிறார். அப்போது இடிமின்னலுடன் மழைபெய்யத் தொடங்குதல்

   (v) திடீரென ஏற்பட்ட பனி காரணமாக வன ஆய்வில் ஈடுபட்டுள்ள உமது குழுவுக்கு சூழல் தெளிவாகத் தென்படாத நிலை ஏற்படல் *(02 × 5 = 10 புள்ளிகள்)*

பகுதி II

இரண்டு வினாக்களுக்கு மட்டும் விடை எழுதுக.

5. இல. 16 இற்குரிய வீரரின் கால்களில் விரைவாகத் தொழிற்படும் தசைநார்கள் (Fast Twitch Fiber - FTF) அதிக சதவீதத்தில் காணப்படுவதுடன் இல. 25 இற்குரிய வீரரில் மெதுவாகத் தொழிற்படும் தசைநார்கள் (Slow Twitch Fibers - STF) அதிக சதவீதத்தில் உள்ளது. மேற்குறித்த தரவுகளின் துணையுடன் பின்வரும் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

   (i) நீளம் பாய்தல் நிகழ்ச்சி மற்றும் மரதன் ஓட்டம் ஆகியவற்றுக்கு மிகப் பொருத்தமான வீரர்களின் இலக்கங்களைத் தனித்தனியே எழுதுக. *(02 புள்ளிகள்)*

   (ii) மேற்படி வீரர்களின் தசைச் சுருக்கத்துக்கென சக்தியை வழங்கும் தசைநாரில் அடங்கியுள்ள சேர்வைகள்/எரிபொருட்கள் **மூன்றைக்** குறிப்பிடுக. *(03 புள்ளிகள்)*

   (iii) மரதனோட்ட வீரர், நீளம் பாய்தல் வீரர் ஆகியோர் தமது நிகழ்ச்சிகளுக்கென சக்தியைப் பெற்றுக்கொள்ள முதன்மையாக அமையும் சக்தித் தொகுதிகள் **இரண்டைச்** சமன்பாடுகளுடன் விவரிக்க. *(05 புள்ளிகள்)*

[பக். 9 ஐப் பார்க்க

6. (i) உங்களது இல்லத்தின் 100 × 4 m, 400 × 4 m அஞ்சலோட்டக் (Relay) குழுக்களுக்கு அஞ்சற் குறுங்கோல் மாற்றுதலைப் பழக்குவதற்கான பொறுப்பு உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. இக்குழுக்களில் பார்வைக்குரிய மாற்றுகை (Visual change), பார்வைக்குரியதல்லாத மாற்றுகை (Non-visual change) ஆகியவற்றைப் பயிற்சியளிப்பதற்குப் பொருத்தமான குழுக்களைத் தனித்தனியே குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) பின்வரும் சொற்களைப் பயன்படுத்தி பாய்தல் நிகழ்ச்சிகளுக்கான வகைப்படுத்தலுக்குப் பொருத்தமான குறிப்பொன்றை நிருமாணிக்குக.

பாய்ச்சல், கோலூன்றிப் பாய்தல், நிலைக்குத்துப் பாய்ச்சல், நீளம் பாய்தல், உயரம் பாய்தல், முப்பாய்ச்சல், கிடைப் பாய்ச்சல் *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ) 100 × 4 m அஞ்சலோட்டப் போட்டியில் அஞ்சற் குறுங்கோல் மாற்று வலயத்தில் (Changing zone) குறுங்கோல் மாற்றும்போது மூன்றாம் ஓட்டவீரரின் கையிலிருந்து விழுந்த குறுங்கோலை அதே அணியின் நான்காம் ஓட்ட வீரர் எடுத்துக்கொண்டு ஓடி முதலில் போட்டியை நிறைவுசெய்தார். இப்போட்டிக்கான மத்தியஸ்தரான உமது தீர்மானத்தை விளக்குக.

(ஆ) உங்களது இல்லத்தின் பயில்நிலை வீரர்/வீராங்கனைகளுக்கு அஞ்சற் குறுங்கோல் மாற்றுதலை பயிற்றுவிப்பதற்குப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** நிருமாணித்து விவரிக்குக. *(05 புள்ளிகள்)*

7. **A, B, C** ஆகிய வினாக்களில் **ஒன்றுக்கு** மட்டும் விடை எழுதுக.

(A) (i) உங்களது இல்லத்தின் புதிய வொலிபோல் வீரர்களுக்கு பந்தை அறைதல் தொடர்பான பயிற்சியை வழங்கும் பொறுப்பு உமக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கென நீங்கள் கற்றவாறு நான்கு படிமுறைகளிற்கமைய அறைதலைப் பயிற்றுவிப்பது உமக்கு இலகுவாக அமையும். இவற்றுள் முதல் இரண்டு படிமுறைகளும் அறைதலுக்கான அணுகுதல் (Hitting approach), மேலெழல் (Take-off) ஆகியனவாகும். மிகுதி **இரண்டு** படிமுறைகளையும் குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) வொலிபோல் விளையாட்டில் அறைதலின்போது மேலெழலின் பின்னர் வளியில் உடலினைப் பேணவேண்டிய முறையை விளக்குக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ) 'மயில்'. 'புறா' ஆகிய இரண்டு அணிகளுக்குமிடையில் நடைபெற்ற வொலிபோல் விளையாட்டின்போது மயில் அணியின் வீரரொருவர் பணிப்புச் செய்யும்போது புறா அணி வீரரொருவர் தனது அணியை நோக்கி வந்த பந்து, முன்னேயுள்ள வலயத்தில் முழுமையாக வலையின் மேற்புற நாடாவுக்கு மேலாக உள்ளபோது அறைதலை மேற்கொள்கிறார். மத்தியஸ்தராக பணியாற்றும் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் தீர்மானத்தை விளக்குக.

(ஆ) புதிய வொலிபோல் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு அறைதலைப் பயிற்றுவிப்பதற்கென பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** நிருமாணித்து விவரிக்க. (தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் வரிப்படங்களை வரைக). *(05 புள்ளிகள்)*

(B) (i) உங்களது இல்லத்தின் புதிய வலைப்பந்தாட்டக் குழுவுக்குப் பயிற்சியளிக்கும் பொறுப்பு உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. இதன்போது நீங்கள் அறிமுகஞ்செய்யும் பேற்றுக்கெய்தல் (shooting) நுட்பத்தை மேற்கொள்ளத்தக்க முறைகள் **இரண்டை** எழுதுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) உங்களது இல்லத்தின் புதிய வலைப்பந்தாட்ட வீரர்களுக்கு, பேற்றுக்கெய்தல் நுட்பத்தைப் பயிற்றுவித்தலை மேற்கொள்ளும் விதத்தைப் படிமுறையில் எழுதுக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ) 'சிவப்பு', 'நீல' அணிகளுக்கு இடையிலான வலைப்பந்தாட்டப் போட்டியின்போது சிவப்பு அணியின் பேற்றுக்கு எய்யும் வீராங்கனை (Goal Shooter -GS) பந்தை பேற்றுக்கெய்யத் தயாராகும்போது, நீல அணியின் பேற்றுக்காவல் வீராங்கனை (Goal Keeper - GK) 3 அடி (0.9 m) இற்குக் குறைவான இடைவெளியில் நின்று இரண்டு கைகளையும் இரண்டு பக்கமும் விரித்து பேற்றுக்கெய்தலுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படுத்துகிறார். இதன்போது மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்மானத்தைக் குறிப்பிடுக.

(ஆ) புதிய வீராங்கனைகளிடம் பேற்றுக்கெய்யும் நுட்பத்தினை மேம்படுத்துவதற்கெனப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** நிருமாணித்து விவரிக்குக. (தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் வரிப்படங்களை வரைக.) *(05 புள்ளிகள்)*

(C) (i) உங்களது இல்லத்தின் புதிய காற்பந்தாட்ட அணிக்குப் பயிற்சியளிக்கும் பொறுப்பு உமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளது. அவர்களுக்கு நீங்கள் கற்பிக்கும் பாதத்தினால் பந்தை உதைக்கும் (kicking the ball) முறைகள் **இரண்டைக்** குறிப்பிடுக. *(02 புள்ளிகள்)*

(ii) வினா இல. (C) (i) இல் நீங்கள் குறிப்பிட்ட பாதத்தினால் பந்தை உதைக்கும் நுட்ப முறையொன்றை புதிய உதைப்பந்தாட்ட வீரர்களுக்குப் பயிற்சியளிக்கும் விதத்தை விளக்குக. *(03 புள்ளிகள்)*

(iii) (அ) 'கமுனு', 'விஜய' ஆகிய உதைப்பந்தாட்ட அணிகளுக்கு இடையிலான போட்டியின்போது கமுனு அணி வீரரொருவர் தனது அணிக்குக் கிடைக்கப்பெற்ற பேற்றின் வெற்றிக்களிப்பைத் தெரிவிப்பதற்காக தனது மேலங்கியைக் (ஜேர்சி) கழற்றி சப்தமிட்டவாறு விளையாட்டு மைதானம் முழுவதும் ஓடித்திரிகிறார். இதன்போது மத்தியஸ்தர் என்ற வகையில் உங்களது தீர்மானத்தினை விளக்குக.

(ஆ) உங்களது இல்லத்தின் புதிய வீரர்களுக்கு உம்மால் கற்பிக்கப்பட்ட பாத உதையை மேம்படுத்தப் பொருத்தமான செயற்பாடுகள் **இரண்டை** நிருமாணித்து விவரிக்குக. (தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் வரிப்படங்களை வரைக.) *(05 புள்ளிகள்)*

* * *

Department of Examinations, Sri Lanka.